

IRA KÖNIG

SPARGEL

**Stangenweise
Frühlingsglück**

KÜCHENRATGEBER



G|U



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

IRA KÖNIG

SPARGEL

Stangenweise
Frühlingsglück

KÜCHENRATGEBER

G|U



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

MIT DER GU KOCHEN PLUS-APP WIRD IHR KÜCHENRATGEBER INTERAKTIV

So einfach gehts: Sie brauchen nur ein
Smartphone und eine
Internetverbindung



1. APP HERUNTERLADEN

Laden Sie die kostenlose GU Kochen Plus-App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihren Küchenratgeber aus.



2. REZEPTBILD SCANNEN

Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display die Funktion Ihrer Wahl.



3. FUNKTIONEN NUTZEN

Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufslisten. Oder nutzen Sie den praktischen Supermarkt-Finder und den Rezept-Planer.



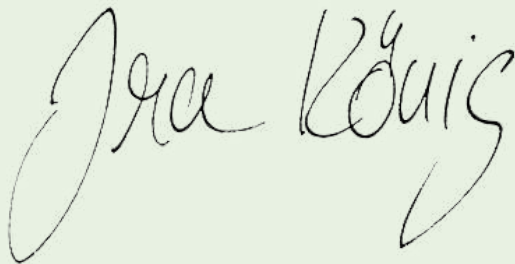
ENDLICH WIEDER SPARGELZEIT!

Jedes Jahr aufs Neue können wir diese Wochen kaum erwarten. Und wenn dann die ersten Stangen auf dem Markt und in den Gemüseregalen der Händler liegen, heißt es nur noch: Bitte so oft wie möglich Spargel auf den Teller! Das erste heimische Gemüse frisch vom Feld schmeckt nach einem langen Winter ganz besonders

gut. Wir haben Lust auf knackiges Grün mit reichlich Frühlingsaroma. Und die Saison ist kurz – nur von Ende April bis Ende Juni können wir das edle Gemüse in vollen Zügen genießen. Aber genau das macht die Spargelzeit ja auch zu etwas ganz Besonderem.

Damit der Frühling zu einem kulinarischen Hochgenuss wird, finden Sie hier jede Menge neue Rezeptideen und spannende Tipps rund um das edle Gemüse. Von selbst gebackenen Spargelbrötchen, Quinoasalat und Spargel-Tempura bis zu Spargel-Lachs-Pizza, Cole Slaw oder Kalbsschnitzel mit Spargelfüllung ist alles dabei. Kochanfänger bekommen alle nötigen Tipps und Anleitungen. Vom Einkauf mit Frischetest über entspanntes Vorbereiten bis hin zu klassischen und neuen Garmethoden gibt es alles, was der Spargelfan braucht, um diese schöne Zeit in vollen Zügen auszukosten.

Viel Freude beim Ausprobieren und Genießen!

A handwritten signature in black ink, reading "Ina König". The script is fluid and cursive, with the first name "Ina" written in a larger, more prominent style than the last name "König".



PERFEKT GENIESSEN

Die leckersten Rezepte nützen nicht viel, wenn Einkauf, Aufbewahrung und Zubereitung nicht stimmen. Deshalb hier etwas Spargelwissen zu Beginn – los geht's!

WEISS ODER GRÜN?

Das ist reine Geschmackssache! Weißer Spargel ist bei uns der Klassiker. Er hat ein zartes, angenehm blumiges Aroma. Grüner Spargel ist kerniger, er schmeckt nussig und hat mehr Biss. Geschmacklich kann er sich gut durchsetzen und verträgt auch kräftigere Zutaten und Aromen. Grüner Spargel muss nur am unteren Drittel

geschält werden und hat dadurch einen Zeitvorteil. Noch weniger Schärlarbeit haben Sie bei Thai- oder grünem Wildspargel. Hier reicht es, die Stangen zu waschen und die Enden zu kürzen. Manchmal sieht man auch violetten Spargel im Angebot. Die Stangen haben Sonnenlicht abbekommen und sind geschmacklich etwas kräftiger. Verarbeiten können Sie violetten Spargel wie den weißen.

WILDSPARGEL

Die Urform des Spargels wird bei Feinschmeckern in den letzten Jahren immer beliebter. Er wächst rund um das Mittelmeer und schmeckt intensiver als Kulturspargel. Die Stangen sind dünn, die Köpfe dick und traubenförmig. Wildspargel muss nicht geschält werden.

AUF DEM MARKT

Bei Spargel kommt es auf die Frische an! Je schneller er vom Feld auf unseren Tellern landet, desto besser schmeckt er. Deshalb Augen auf beim Spargelkauf! Wer die Möglichkeit hat, deckt sich direkt beim Spargelbauern ein. Dort bekommt man den Spargel, der morgens gestochen wurde. Alle anderen aufgepasst: Die Spargelstangen sollten prall und schön fest und knackig sein. Wenn man sie vorsichtig aneinanderreibt, quietschen sie etwas. Spargelköpfe von frischem Spargel sind fest und geschlossen. Die Schnittflächen dürfen keinesfalls trocken und holzig aussehen. Drücken Sie die Stange unten ein wenig, wenn Flüssigkeit austritt: kaufen! Supermarktware steckt oft bündelweise in Manschetten und lässt sich so schlecht auf Frische überprüfen. Deshalb lieber da kaufen, wo man sich die Ware ansehen kann und der Verkäufer bereit ist, Sie den Frischetest machen zu lassen.

RICHTIG LAGERN

Spargel muss frisch sein! Deshalb sollte er nur im Notfall gelagert werden. Am besten schlägt man ihn in ein

angefeuchtetes Küchentuch und legt ihn in das Gemüsefach des Kühlschranks. Keine Plastikfolie oder -tüte verwenden. Darin schwitzt das Gemüse und verliert rasch an Frische. Wenn Spargel mehrere Tage auf seinen Einsatz warten muss, sollte er besser eingefroren werden. Und das geht so: Spargel waschen, schälen und die Enden auf gleicher Höhe abschneiden. Stangen gut trocken tupfen und auf einem Tablett vorgefrieren. Dann die Stangen in Gefrierbeutel füllen und ins Gefrierfach geben. Wichtig: Bei der Zubereitung die gefrorenen Stangen nicht auftauen lassen, sondern gleich ins kochende Wasser geben. Die Kochzeit verkürzt sich durchs Einfrieren um 3-4 Minuten.

PERFEKT SCHÄLEN

Hier heißt es großzügig sein! Nichts ist unangenehmer, als sich den Genuss von einer schlecht geschälten, holzigen Spargelstange vermiesen zu lassen. Deshalb: Nehmen Sie einen handelsüblichen Sparschäler, setzen Sie ihn 2 cm unterhalb des Spargelkopfes an und schälen Sie die Stange rundherum in engen Abständen von oben nach unten ab. Dann die Enden großzügig abschneiden. Fertig! Für die ganz Zeitlosen gibt es mittlerweile auch bei den Händlern Schälmaschinen, die den Kauf ratzfatz perfekt schälen.



TURBOSCHNELLE BEILAGE

Wer keine Zeit zum Kochen hat, muss auf eine leckere Beilage nicht verzichten. Zu den weißen Stangen schmeckt milder gekochter Schinken in dünnen Scheiben. Auch Fisch steht dem Edelmetz gut. Probieren Sie einmal mild geräucherten Lachs, Matjes, Saibling oder Forelle. Zu etwas Besonderem wird das Essen, wenn zu Räucherfisch und Spargel auch noch ein saftig gebratenes Rührei gereicht wird.

WEIN UND SPARGEL

Auf die Zubereitung kommt es an! Je weniger intensiv ein Spargelessen ist, desto dezenter sollte auch der Wein sein, der dazu gereicht wird. Zu vegetarischen Gerichten mit hellen Saucen und zarten Aromen passen leichte Weißweine, die nicht zu trocken sind. Wenn

Spargel zu Fleisch oder Fisch gegessen wird und Röstaromen und aromatische Saucen ins Spiel kommen, kann man auch zu einem kräftigeren Weißwein, einem Rosé oder sogar zu einem leichten Rotwein greifen.



SPARGEL AUS TOPF, PFANNE UND OFEN

Die klassische Zubereitung in kochendem Salzwasser ist nicht die einzige Art Spargel zu garen. Hier kommen sechs weitere Methoden, die es sich zu testen lohnt.

KOCHEN IN SALZWASSER

Die traditionelle Garmethode braucht nicht mehr als Wasser und Salz. Manche geben noch ein Stück Butter und 1 Prise Zucker ins Kochwasser. Ein Spargelkochtopf ist praktisch. In ihm werden die Stangen stehend gegart

und die zarten Spargelspitzen bekommen so ihre optimale Konsistenz.

BRATEN

Kleinere Mengen Spargel kann man gut in einer großen Pfanne braten. Dazu den geschälten weißen Spargel schräg in Stücke schneiden oder längs halbieren. Grüner Spargel muss nicht zerteilt werden. Dann Öl oder Butterschmalz in einer Pfanne mit Deckel erhitzen. Den Spargel zugeben und den Deckel auflegen, gelegentlich an der Pfanne rütteln. Wenn der Spargel gar ist, mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ganzen gebraten braucht grüner Spargel ca. 8 Min., klein geschnitten 6–7 Min. Weißer Spargel gart etwa 1–2 Min. länger. Wenn man ein wenig Brühe oder Fond zugibt, kann man den Spargel auch dünsten.

IM OFEN

In der Fettpfanne des Backofens lassen sich Spargelstangen ganz bequem garen. Dazu 1,5 kg geschälte Spargelstangen nebeneinander in eine mit Butter ausgestrichene Fettpfanne legen und mit Salz und Pfeffer würzen. 200 ml Gemüsefond oder Gemüsebrühe angießen und die Fettpfanne mit Alufolie verschließen. Spargel im heißen Ofen bei 200 Grad 35–40 Min. garen. Dabei einmal wenden. Grüne Spargelstangen sind, je nach Dicke, schon in 25–30 Min. gar.

DÄMPFEN

Für gesundheitsbewusste Genießer ist das Garen im heißen Wasserdampf perfekt. Der Spargel gart schonend und die Inhaltsstoffe bleiben sehr gut erhalten. Beim Kochen gehen viele Wirkstoffe ins Kochwasser über und damit verloren – beim schonenden Dämpfen wird das geschälte Gemüse in einen Dampfeinsatz gelegt. Geben Sie nur so wenig Wasser in den Topf, dass der Spargel davon nicht berührt wird und würzen Sie mit etwas Salz

und Zitronensaft. Dann den Deckel auf den Topf setzen und den Spargel ca. 30 Min. garen.

MARINIEREN

Spargel kann auch roh gegessen werden. Dazu am besten möglichst dicke Stangen sorgfältig schälen. Die Stangen mit einem Sparschäler in hauchdünne Streifen hobeln. Eine Vinaigrette aus Essig und Öl zubereiten und den Spargel damit beträufeln. Mit Frischhaltefolie bedecken und im Kühlschrank mind. 30 Min. marinieren lassen. Dann nach Geschmack mit Tomatenwürfeln, Basilikum, Räucherlachs oder Mozzarella anrichten. Für einen Salat kann man die gehobelten Spargelstreifen auch vorsichtig mit etwas Essig und Salz verkneten und ca. 30 Min. ziehen lassen. Dann mit einer Mischung aus Joghurt, Mayonnaise, abgeriebener Bio-Zitronenschale und frischen Kräutern (z. B. Schnittlauch, Dill oder Petersilie) verfeinern. Lecker zu gegrilltem Fisch und Fleisch.